

—健やかな成長・発達のために—



ゲーム・ネット・スマホ 依存予防

R5. 12. 20 (水)
荒川区立第三中学校
(保護者会用)

昨日、全校生徒に裏面(ほけんだよりNo.12)を配付し、電子メディアとの接触時間が長いほど脳(前頭前野)へのダメージが大きく「依存症」を引き起こすこと。だからこそ、「予防対策」が大事であることについて各クラスで啓発・指導しました。

幼い時ほど子供にとっては「使い方」が問題なのではなく、「使わせること」自体が問題！

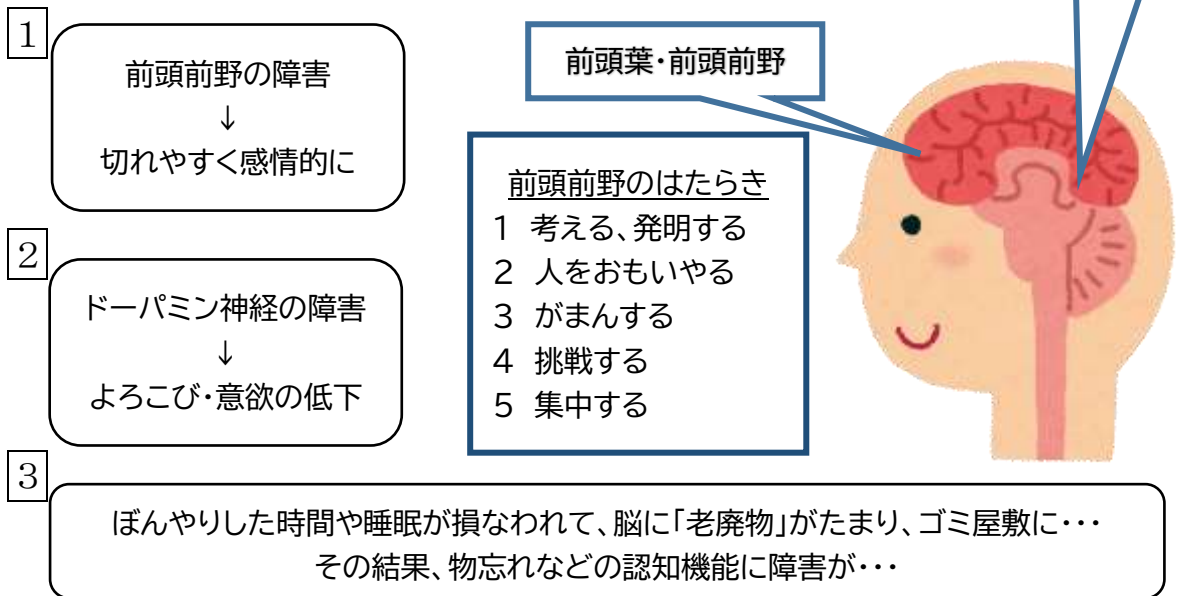
ゲーム・ネット・スマホ依存による脳繊維の損傷は、脳の前方向かう神経線維が特に強く損傷し、「コカイン依存と同様の損傷」を示します。このことがWHO(世界保健機関)が「ゲーム障害」を病名とした根拠となりました。

裏面【Q2】の回答は…

【テストの点数の高い順=1位①デレク、2位③タク、3位②ジョン、4位④ルミ】となります。つまり、「せっかく学校以外で毎日2時間以上勉強してもスマホ使用時間が増えると、授業だけしっかり受けた子に負けてしまう」ということとなります。

お試し・常習・そして「依存」へ

スマホやゲームで脳が変化していく



冬休みが「依存症」のきっかけにならないために…
リアルな体験や生活に価値を見出してください(運動、外遊び、読書、大掃除、食事作り等)
そのためにも保護者同士の横の連携(つながり)が大切です！

★前頭葉の活性化に効果的なのは…対面での会話やグループでの話し合い活動、運動(体を動かす)

—STOP 依存症！—

危険！ゲーム・ネット・スマホ 依存



R5. 12. 19 (火)
荒川区立第三中学校
ほげんだより (No.12)

9月の保健だより(No.6)や「みんなく講座」(12/5)でも紹介しましたが、ゲームやスマホなどの電子メディアとの接触時間をなるべく減らすことは、脳(前頭前野)へのダメージを食い止めるために大変重要なことです。つい、夢中になって「あっという間」に「依存症」という病気・障害におちいってしまう若者が急増しています。依存症になってしまうと日常生活がふつうに送れなくなるし、専門家でも「治療は困難」だといわれています。だからこそ、予防対策が大事なのです！

アップル創業者スティーブ・ジョブズもマイクロソフトのビル・ゲイツも自分たちの子供にはデジタルツールを触らせないで外で遊ぶことを奨励していたそうです。

世界では、なんとかデジタル障害から子供を守るために法制化が進んでいる国もあります。

(例；中国 2021年18歳未満のゲーム利用を制限する措置を導入、台湾 2歳以下の子供のスマホ・タブレットへの接触禁止)



<脳への悪影響>

脳の前頭前野は、考える、計算する、行動や感情をコントロールする、記憶するなど、「人間らしさ」に関係する大切なたらきがあります。

そこがダメージを受けてしまうため、イライラして集中できず、怒りっぽくなったり暴力的になったりする。

その結果、学力や運動能力、対人能力の低下、人間らしい生活ができなくなる。

クイズに挑戦！

Q1. 赤ちゃんでも依存症になる？ A：なります

もちろん赤ちゃんでもスマホ依存症になります！スマホを取り上げられると泣き叫び、他のおもちゃは嫌がります。目は近視や斜視だけでなく視線が合わなくなってしまう。言葉の発達も遅れて、体は大きくなってても前頭葉は未熟のまま…

★だから赤ちゃんや幼い子にはスマホやゲーム画面を見せないこと！

Q2. 次の4人のうちテストの点数が高い順は？

①デコ	家で毎日2時間勉強、スマホ60分未満、夜ふかしなし
②ジョン	家で毎日2時間勉強、スマホ4時間以上、夜ふかしなし
③タク	家での勉強毎日30分未満、スマホ60分未満、夜ふかしなし
④ルミ	家での勉強毎日30分未満、スマホ4時間以上、夜ふかしなし

(資料；仙台市『学習意欲の科学研究に関するプロジェクト』)

A：明日、お昼の放送で発表します！

真のエースになるため
「スマホ断ち」した
西武・高橋光成投手
(2022/10/11 サンケイスポーツ)

冬休みこそ
デジタルデトックス！



スマホ依存症に近い状態にあった自らに気づき、ガラケーにした効果は絶大だったという。

「時間の使い方ががらっと変わりましたね。家族と話す時間が増えたり、愛犬と過ごす時間が増えたり、本を読んだり…有意義に時間が使えるようになった。そういうのも(野球の成績が)良くなった原因かな」

(資料；令和5年度荒川区学校保健大会特別講演「どう守る？デジタルネイティブの子供の脳」スマホ依存防止学会 磯村 毅氏)

<担当者；主任養護教諭 山本康子>